

Droge boon

Phaseolus vulgaris



TEELT

Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sept	Okt
-----	-----	-----	-----	-----	------	-----

Zaai

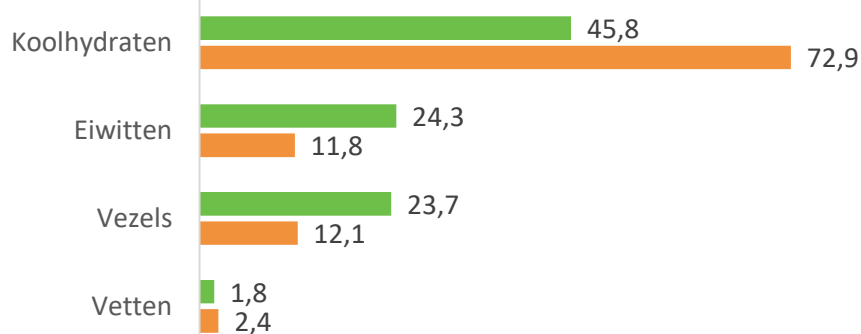
Oogst

De droge boon is **gevoelig** aan ziekten en plagen, voornamelijk veroorzaakt door **schimmels** en **insecten**.

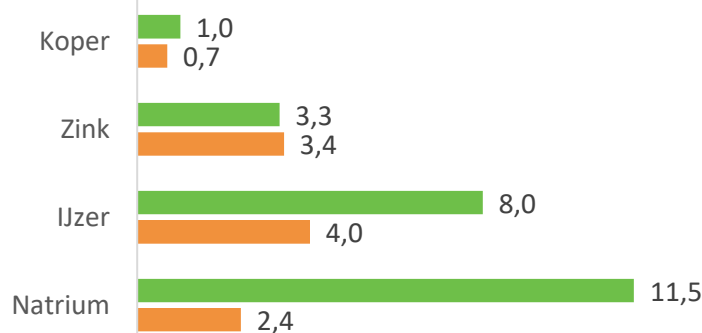


NUTRITIONEEL

Macronutriënten (g/100g droge stof)



Mineralen (mg/100g droge stof)



De gegevens zijn een representatief gemiddelde voor de klasse van de droge boon (FAO, 2017). De gegevens van tarwe zijn afkomstig van Internubel.



VERWERKING

+ Lang houdbaar, culinair veelzijdig

- Lange kooktijd (1-3 uur)

→ **Koken** is noodzakelijk om **verteerbaarheid** te verhogen en **anti-nutritionele factoren** te verlagen



Zaadhuid

- Zorgt voor de kleur
- Erg hard en moeilijk te verwijderen
- Rijk aan voedingsvezels
- Maar bevat ook anti-nutritionele factoren

→ In tegenstelling tot linzen en erwten komen droge bonen **niet** in **gepelde** vorm voor.



RASSEN



Kievitsboon



Witte boon



Zwarte boon



Rode nierboon



WIST JE DAT?

Het consumeren van rauwe droge bonen erg giftig is?

Een handjevol kan al leiden tot misselijkheid, braken en buikpijn. Gelukkig wordt de ziekmakende stof (lectine) afgebroken bij verhitting.



Bronnen

- ILVO. (2020). Teeltfiche Droogbonen.
- Kumar, S., Verma, A. K., Das, M., Jain, S. K., & Dwivedi, P. D. (2013). Clinical complications of kidney bean (*Phaseolus vulgaris* L.) consumption. *Nutrition*, 29(6), 821–827. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2012.11.010>
- Nubel. (2012). Internubel - Voltarwemeel. Geraadpleegd op 07/02/2023. <https://www.internubel.be/Search.aspx?lId=1&pld=5590>
- FAO. (2017). FAO/INFOODS Global database for pulses on dry matter basis. Version 1.0 - PulsesDM1.0.
- Wainaina, I., Wafula, E., & Hendrickx, M. (2021). Thermal treatment of common beans (*Phaseolus vulgaris* L.): Factors determining cooking time and its consequences for sensory and nutritional quality. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 20(4), 3690–3718. <https://doi.org/10.1111/1541-4337.12770>

Foto's zijn eigen materiaal. Pictogrammen: Flaticon.com

PulseBake is een TETRA-project van HOGENT AgroFoodNature en UGent met de steun van VLAIO. Contact: Ine.Heetesonne@ugent.be of Filip.VanBockstaele@ugent.be